

# Horizonte

Boletim Informativo N.º 7



2016

Abril a Agosto

Distribuição Gratuita

**Assembleia Geral aprova  
novo Compromisso**

*Pág. 6*

**Utente completou  
100 anos!**

*Pág. 8*

**Santa Casa inaugura LOJA SOLIDÁRIA  
para apoiar famílias**

*Pág. 12*

# ÍNDICE

- 3** Bem-Vindos
- 4** A Misericórdia está nas tuas mãos
- 6** AG aprova novo Compromisso da SCMC
- 7** XII Congresso Nacional das Misericórdias
- 8** Aconteceu
- 12** Santa Casa inaugura Loja Solidária
- 13** Arte de tocar
- 14** Altas Temperaturas

## QUOTAS

Lembramos os irmãos que ainda não efetuaram o pagamento da sua quota referente ao ano de 2016 (ou anteriores), que o poderão fazer diretamente na Secretaria dos Serviços Administrativos ou através dos Colaboradores designados para cada zona.

Relembramos igualmente que o valor da referida quota se mantém nos **10,00€/ano**, sendo um importante contributo para a realização dos objetivos sociais da Misericórdia.

Santa Casa da Misericórdia da Calheta  
Estrada Simão Gonçalves Câmara, 91  
9370-139 Calheta (Madeira)  
Telef: 291 822776 / TELEM: 91 724 27 19

### Ficha técnica: Boletim Informativo HORIZONTE n.º 7

#### Propriedade e Edição:

Santa Casa da Misericórdia da Calheta  
Estrada Simão Gonçalves Câmara, n.º 91  
9370-139 CALHETA  
Telef: 291 822 776  
FAX: 291 822 986  
Site: [www.scmcalheta.pt](http://www.scmcalheta.pt)  
E-mail: [geral@scmcalheta.pt](mailto:geral@scmcalheta.pt)

#### DIREÇÃO:

Provedora: Cecília Cachucho  
Vice-Provedor: Manuel Sequeira  
  
COLABORADORES:  
Pe Giselo Andrade  
Psicomotricista Catarina Fernandes  
Enfermeiro Óscar Abreu

#### DESIGN e ARRANJO GRÁFICO:

Olga Xavier

#### IMPRESSÃO:

GESTO - Empresa Nacional de Artes Gráficas

#### TIRAGEM:

300 exemplares

## BEM VINDOS!

É com grande orgulho que, neste Ano Jubilar da Misericórdia, a Santa Casa da Misericórdia da Calheta inaugura a sua Loja Solidária.

Uma Loja Solidária sem fronteiras ...

SEM FRONTEIRAS,

- para receber e dar
- nas pessoas a ajudar
- um símbolo de todo o bem que se possa fazer...

Partilhar a roupa (e não só) com o pobre é um gesto de intimidade que implica delicadeza, discrição e ternura, pois tem diretamente a ver com o corpo do outro, com a sua unicidade.

Partilhar algo com quem precisa torna-se na revelação concreta de caridade, celebração de gratuidade, em que, quem se priva de alguma coisa não empobrece, mas enriquece quem a recebe.

Quem usufrui do dom não é humilhado, pois o ato introduz numa

relação em que ele se sente acolhido na sua necessidade como pessoa, e não como um anónimo destinatário de um envio daquilo que é posto de parte pelos “ricos”.

O ato humano de vestir os nus funda-se, segundo a Bíblia, no gesto original do próprio Deus, que cobriu a nudez humana, preparando as roupas e depois vestindo Adão e Eva, após a sua transgressão: «*O Senhor Deus fez a Adão e à sua mulher túnicas de peles e vestiu-os*» (Gn 3,21).

Neste Ano Santo da Misericórdia vamos vivê-lo à luz da palavra do Senhor: «*Sede misericordiosos como o Pai*» (cf. Lc 6, 36)!

A todos aqueles que contribuíram para dar corpo à Loja Solidária —Parceiros, Voluntários, todos os envolvidos—, o nosso muito OBRIGADO!

*Cecília Cachucho*

Provedora



## PORQUÊ “HORIZONTE”?

No horizonte contemplamos a beleza do Criador, o convite em ir mais além. Quando nos aproximamos, temos a sensação que ele se afasta, contudo ele está sempre lá... O segredo de alcançar o horizonte está em perceber o valor das pequenas coisas, acreditar no esforço, pôr empenho no que se faz, fazer o que se deve, o que é necessário, não recuar. Estar sempre a caminhar...

Da Santa Casa da Misericórdia da Calheta, quando

o sol passa a linha do horizonte, parecendo penetrar nas águas mansas, no azul celestial do mar imenso, podemos vislumbrar um espetáculo sem par, com diferentes matizes: amarelos, alaranjados, vermelhos... Este cenário repete-se, porém um dia não é igual ao outro. Assim é a vida na Santa Casa...

O “Horizonte” surge com matizes de esperança, com cores fortes e quentes... Esses matizes estão em todas as pessoas que trabalham e dão o seu melhor.

## A Misericórdia está nas tuas mãos...



Pe. Giselo Andrade

Diz S. Inácio de Loyola: “o amor deve ser colocado mais nas obras do que nas palavras”. Para que o ano da misericórdia não seja somente um ano de belas reflexões e reduzido à entrada pelas “portas santas” é necessário passar das palavras às obras de misericórdia .

O Papa escolheu como tema para este ano jubilar: “Misericordiosos como o Pai” (cf. Lc 6, 36). Com esta expressão, Francisco convida cada cristão a ser “sinal eficaz do agir do Pai” (Misericordia vultus, 3).

“As nossas mãos apertem as suas [aqueles que vivem nas mais variadas periferias existenciais] mãos e estreitemo-los a nós para que sintam o calor da nossa presença, da amizade e da fraternidade.” (MV 15)

A palavra se fez carne: Jesus é o rosto da misericórdia do Pai. “Quem me vê, vê o Pai”. (Jo 14, 9)

O Papa também exorta a redescobrir e colocar em prática as obras de misericórdia corporais e espirituais. “Será uma maneira de acordar a nossa consciência, muitas vezes adormecida perante o drama da pobreza” (MV 15)

### 1) Dar de comer a quem tem fome

*mãos que partilham*

Deus dá o pão de cada dia ao homem mas também através do homem. O pão é um dom que se transforma em partilha. “**dom partilhado**”. Responsabiliza todo o homem.

O ato de comer implica vitalidade. Desde a criança que recebe o leite materno. A mãe não só dá alimento mas é alimento para o filho”

## As mãos da misericórdia

Alimentar implica o trabalho, preparação dos alimentos, convívio. Dar de comer implica “preparar a comida”. Isso quer dizer “eu quero que tu vivas”. É uma manifestação de amor.

O ato de comer está ligado a uma mesa, lugar da amizade, comunhão, comunicação. Toca os afetos.

Atenção á cultura do “fast food”. Separar o alimento da relação. Desequilíbrios alimentares. Cuidado com a pressa, individualismo...

Em muitas passagens da Escritura vemos Jesus à mesa.

### 2) Dar de beber a quem tem sede

*mãos que encontram*

Jesus na cruz diz: “Tenho sede” (Jo 19, 28). Um especialista considerou: “se as guerras do século XX foram travadas pelo petróleo, as do século XXI terão por objeto a água”

Jesus diz à samaritana: “Dá-me de beber”. A verdadeira água que pode saciar é o encontro. Sede de **relação**.

### 3) Vestir os nus

*mãos nuas que vestem*

Vestir os nus é um **encontro de nudez**. Nudez das mãos que dão e das que recebem. Deixa de ser um gesto impessoal e humilhante para ser um gesto de intimidade frente a frente.

Martinho de Tours: “Um toma parte do frio outro toma parte do calor”. Entre as mãos nuas é partilhado o calor e o frio, **única nudez partilhada**.

A nudez está ligada à humilhação, indignidade, ausência de defesas, perigo.

Pensemos nas crianças e nos idosos que precisam de ajuda para se vestir e despir.

Nudez é abandono ao estado natural, vestir é obra de cultura.

Vestir implica cuidado com o corpo, observar a fisionomia para vestir adequadamente. Mas também o

cuidado da alma, o homem tem uma interioridade que precisa ser guardada e protegida.

Adão e Eva “cosearam folhas de figueira e colocaram-nas como se fossem cinturas” (Gn 3, 7). Deus “fez a Adão e à sua mulher túnicas de pele e vesti-os” (Gn 3, 21). Dignidade recuperada. Deus tem misericórdia.

#### 4) Dar pousada aos peregrinos

*mãos que acolhem*

Hospitalidade. Criar **espaço para o outro**. Não só abrir a porta da casa mas sobretudo abrir a porta do coração. Fazer de si mesmo lugar de acolhimento. O outro não só precisa de uma casa mas também de ser acolhido, recebido. Hospitalidade implica diálogo.

Acolher é dar tempo e **escutar** o outro, encontrar espaço interior para o outro. “A distância que nos separa do estrangeiro é a mesma que nos separa de nós” (E. Jabés).

Escutar e acolher significa aproximar-se do estrangeiro sem preconceitos. Aceitar que o outro se dê a conhecer, ele não é uma categoria mas um “tu”. “Vês-me segundo aquilo que és e não segundo aquilo que sou” (E. Jabés). Humildade para sair de si mesmo.

#### 5) Visitar os enfermos

*mãos que curam*

Visitar o doente é ir ao encontro. A doença não é uma culpa, maldição ou esquecimento de Deus.

Na Bíblia (2 Rs 8, 29; 9, 16) para falar desta ação usa-se o “**ver** o doente” no sentido de deixar-se ver pelo doente. Deixar que o doente guie a relação. O mestre é o doente.

Visitar é dar valor à pessoa, recordar-se dela. Para o doente pode significar que Deus não se esqueceu, mas o Senhor cuida.

O doente pede ser reconhecido e aceite na sua situação, confortado por se sentir escutado.

O doente aguarda por esperança, por força para lutar com a morte. Mas repara no falso otimismo.

O doente espera lealdade, não comentários vãos ou murmurações mal se saia da sua presença. Sente-se objeto de conversa.

Jesus identifica-se mais com o doente do que com o que visitante. O doente torna-se sacramento de Cristo, pobre e impotente.

Unção dos enfermos. – obra da Igreja. Comunidade de fé que visita.

#### 6) Visitar os presos

*mãos que libertam*

“Estava na prisão e vieste ver-me” (Mt 25, 36).

Fazer-se **presente** junto de quem vive na prisão. Muitos não tem ninguém que os visite. Não tem valor para ninguém.

Visitar o preso é dizer que o a pessoa é mais do que os seus atos.

O estigma da culpa. A vergonha, remorso, sede de liberdade, debilidade. Crise existencial o mesmo para dizer crise espiritual.

Ter compaixão pela própria fragilidade ajuda a olhar os outros. Jesus assumiu as culpas, foi feito prisioneiro e condenado à morte.

O encarcerado não deixa de fazer parte da comunidade cristã. “Lembra-vos dos presos como se estivesseis presos com eles” (Heb 13,3).

O tempo na prisão pode tornar-se um tempo de libertação interior e de reconciliação consigo mesmo.

#### 7) Enterrar os mortos

*mãos que entregam*

A Bíblia tem consideração pelos mortos e pelos cuidados pelo cadáver. Fechar os olhos ao morto (Gn 46, 4) pretende equiparar a morte ao sono. Em latim “Cemitério” deriva de “dormitório”. A cremação dos corpos e o embalsamento não era praticado pelo povo de Israel.

O respeito pelos mortos. O corpo se reveste de um valor espiritual. Uma sociedade que não respeite os mortos também não respeitará os vivos. A morte faz-nos pensar no que é essencial da vida.

## Assembleia Geral aprova novo Compromisso da SCMC

- 21 abril 2016 -

Nos termos do n.º 4, do artigo 2.º do Decreto Legislativo Regional n.º 9/2015, de 2 de dezembro, “no prazo máximo de 12 meses após a entrada em vigor do presente decreto legislativo regional, as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), sob pena de perderem a qualificação como instituições particulares de solidariedade social e o respetivo registo ser cancelado, ficam obrigadas a adequar os seus estatutos ao disposto no Estatuto das IPSS, anexo ao presente diploma”.

Neste sentido, a Santa Casa da Misericórdia da Calheta, enquanto IPSS, convocou uma Assembleia Geral Extraordinária, para “Análise e Votação do Novo Compromisso da SCMC”.

A referida Assembleia Geral teve lugar no dia 21 de Abril de 2016, na qual o importante documento foi

alvo de análise e discussão por parte dos Irmãos presentes na Sessão. Após esclarecimentos dados a dúvidas que surgiram, os Novos Estatutos (Compromisso) foram postos à votação, sendo os mesmos aprovados por unanimidade e aclamação!

Os Novos Estatutos foram preparados por uma Comissão nomeada para o efeito, composta pelos Irmãos Francisco Félix de Sousa [n.º 151], José Gregório Gouveia [n. 238], Manuel Vieira de Sousa [n. 327], Armando Alberto Betencourt Simões Ribeiro [n. 747] e José Henrique Magalhães e Almeida [n. 824]. A Santa Casa da Misericórdia agradece contributo de todos, e em especial, ao nosso Irmão José Henrique de Magalhães e Almeida, pelo notável trabalho.

## Dia da Misericórdia 2016

No dia 29 de Maio a Santa Casa da Misericórdia da Calheta comemorou mais um **Dia da Misericórdia**.

As comemorações tiveram início às 15 horas, com a celebração de uma Eucaristia no Salão Polivalente da SCMC, solenizada pelo Grupo Coral do Arco da Calheta.

Após a Eucaristia, como previsto no Programa, levou-se a efeito a procissão em honra de Nossa Senhora da Estrela.

A encerrar os festejos a Banda Municipal Paulense e Grupo Folclórico da Calheta brindaram todos os presentes com as suas atuações.



Na véspera, dia 28 realizou-se a já tradicional recolha de produtos da terra pelas diversas freguesias do concelho.

## XII Congresso Nacional das Misericórdias

### Fundão // 02 a 04 de Junho 2016



Decorreu no Fundão, entre os dias 02 e 04 de Junho, o XII Congresso Nacional das Misericórdias, com o tema: “Misericórdias: Marca de Solidariedade”.

Estiveram presentes representantes de mais de 700 entidades portuguesas e de todo o mundo e neste Ano Santo da Misericórdia, a Santa Casa da Misericórdia da Calheta fez-se representar com a participação de 3 Mesários e 2 colaboradores.

Este evento contou com a presença de Sua Excelência o Senhor Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa e do Senhor Primeiro Ministro, António Costa.

O Desfile as Irmandades até à Sé do Fundão foi um dos momentos a encetar o XII Congresso.



À direita, os 3 Congressistas da SCMC preparados para o Desfile

Durante os três dias do Congresso, as Misericórdias refletiram e debateram sobre as principais preocupações no que respeita ao apoio prestado aos idosos, apresentando algumas soluções para os problemas encontrados.

### Presidente da República no encerramento do Congresso Nacional das Misericórdias

*“Há áreas de função social em que é imprescindível o Papel das Misericórdias”.*

A afirmação é do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, na Sessão de Encerramento



que lembrou que “ao longo do tempo, as Misericórdias souberam e sabem assumir um papel social ao serviço dos portugueses.”

Os Ministros da Saúde, Adalberto Campos Fernandes e do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, José Vieira da Silva, também estiveram presentes na Sessão de Encerramento e garantiram reforço da cooperação.

Durante a manhã do último dia do Congresso, os Congressistas tiveram a oportunidade de conhecer a Serra da Gardunha, dando a conhecer os cerejais e os produtores do famoso fruto da região.

# Aconteceu...

## LAR N.ª SR.ª ESTRELA

### *Utente completou 100 anos!*

O Lar Nossa Senhora da Estrela da SCMC, celebrou o 100º aniversário da sua utente Virgínia de Jesus Canha.

Esta utente nasceu a 06 de Abril de 1916, na freguesia do Arco da Calheta, Sítio das Florenças!

Este ano, no dia do seu aniversário, foi levada a almoçar a um restaurante a fim de degustar uma espetada regional, uma vez que tinha manifestado esse desejo.

Durante a tarde, foi realizado um convívio no Lar com utentes e funcionários da instituição em ambiente muito festivo.



### *Visita Pascal ao Lar*



Visita do Espírito Santo ao Lar Nossa Senhora da Estrela

## *Marchas de São João*



Em Junho, vários grupos se juntaram, num espírito inter-geracional, para comemorar o São João no Lar Nossa Senhora da Estrela .

## *Piquenique com espetada!*



No Verão, nada melhor do que ir à serra... e fazer e degustar uma espetada à Madeirense!



Depois do almoço, alguns utentes jogaram à “bisca”!

## LAR N.ª SRA. CONCEIÇÃO



No dia 13 de Maio sendo dia de **Nossa Senhora de Fátima** celebramos uma Missa no Lar Nossa Senhora da Conceição, onde pudemos contar com a presença dos utentes do Centro de Convívio da Santa Casa da Misericórdia da Calheta, do Centro Social do Pinheiro e do Centro Social do Arco da Calheta para solenizar a Eucaristia. Depois, houve um lanche convívio e encerramos com um «bailinho» com grandes momentos de alegria!



Como já vem sendo tradição participamos nas **Marchas de São João** organizadas pela Santa Casa da Misericórdia da Calheta. Contamos com alguns utentes, funcionárias e um voluntário.



No dia 31 de julho comemoramos o **Dia dos Avós**, contamos com a presença dos netos e familiares. Os mais pequenos tiveram alguns jogos, pinturas com tintas, pinturas faciais, e a pinhata. Para aninar a tarde tivemos a atuação do grupo de cordas da Ponta do Pargo e para finalizar tivemos um lanche convívio.

# CENTRO DE CONVÍVIO

## *Lixo... O que fazer com ele? Como separar!?*

Dúvidas esclarecidas aos Utentes do Centro de Convívio na visita à Estação de Transferência da Zona Leste e de Triagem da Madeira



## *Atrizes por um dia!!!*

Algumas Utentes do Centro de Convívio puderam demonstrar os seus dotes de atriz, numa Peça de Teatro denominada: “A criada de graça” .

Foi com esta Peça que, no dia 28 de Maio, participaram no “II Encontro de Teatro das Misericórdias da RAM”, organizado pela Santa Casa da Misericórdia de Santa Cruz.



## *Presidente da República visita Concelho da Calheta*

A nossa utente Maria Afonso junto de Sua Excelência o Presidente da República, aquando da sua visita à Calheta, no dia 29 de agosto.

## Santa Casa inaugura LOJA SOLIDÁRIA para apoiar famílias

Nasceu na Calheta, uma Loja Solidária!

Este projeto, de transformar roupa e outros objetos usados em ajuda, nasce da parceria entre a Santa Casa da Misericórdia, Câmara Municipal, Paróquia do Atouguia e Vicentinos.

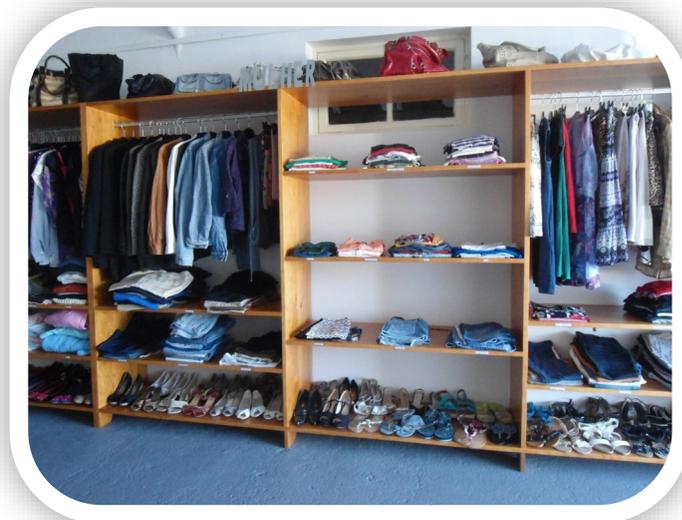
A Loja Solidária é destinada, como o próprio nome indica, à partilha de diversos bens e advém da necessidade de apoiar famílias em dificuldade, através da **distribuição de roupa, calçado** e de **eletrodomésticos**.

Esta Loja funciona sob coordenação da Santa Casa da Misericórdia da Calheta e conta com o apoio de voluntários, que desde logo se disponibilizaram para ajudar nesta boa causa.

Quem necessite deste serviço, deverá dirigir-se à Loja, sediada na Casa Paroquial do Atouguia, Estrada Regional 222, n.º 70, nas Terças e Quintas-feiras úteis, das 15h às 18h.

Quem pretender doar roupa, calçado e eletrodomésticos deverá fazê-lo na Santa Casa da Misericórdia da Calheta.

Poderão recorrer a este serviço, residentes na Calheta e de outros concelhos.



 **Joaquim Lima Moreira Vaz** Muitos Parabéns pela excelente iniciativa. Querer é poder e o Voluntariado social. Gratuito é um dos mais valores da solidariedade. Deve ser estimulado e testemunhado pelos Irmãos da Irmandade da Santa Casa da Misericórdia da Calheta, com mais de cinco séculos de dedicação aos mais pobres. Bem hajam. Abs.



### LOJA SOLIDÁRIA – Entidades Parceiras:



**PARÓQUIA DO ATOUGUIA** Conferência das Paróquias da Calheta  
Nossa Senhora da Estrela

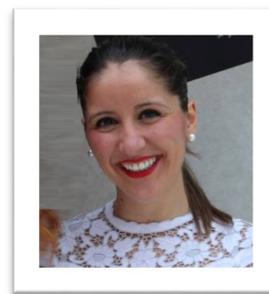


## A arte de tocar!

O ato de *tocar* apresenta-se como fator determinante para o desenvolvimento do ser humano. A ciência fala-nos do toque como uma necessidade fulcral do indivíduo para a sua sobrevivência, referindo-se a este como alimento vital do ser. Esta afirmação é verdadeira para qualquer idade. As crianças privadas do toque podem desencadear carência afetiva. Os adultos necessitam da experiência tátil para manterem o seu equilíbrio psicofísico. Também os idosos (re) lembram-nos o valor do toque. As suas mãos maltratadas pelo tempo pedem conforto, carinho, segurança e presença. Quando o silêncio se impõe, por motivos de doença ou outros, o toque emerge como ferramenta crucial de comunicação. Um abraço pode dizer um obrigado; um carinho na cara pode manifestar um gesto de amor; segurar a mão pode declarar o desejo de se envolver; a simples presença pode aliviar a frustração e desalento de muitos que envelhecem com a perspectiva de menor qualidade de vida devido às suas limitações psicomotoras.

Começemos por falar da pele. Sim! Falar do toque é falar da pele. Bem antes de abrir os olhos, o recém-nascido aprecia o beijo e o calor do abraço da mãe. Estas sensações são percecionadas pela pele. De fato, é através desta que recebemos toda a estimulação tátil. Para além de ser o maior órgão do corpo, a pele parece ainda deter uma maior importância do que aquela que pensamos. É o casulo que nos separa do mundo exterior permitindo assim que o indivíduo perceba o seu *eu* como um ser distinto do *outro*, ou seja é pela experiência tátil que se estabelecem os limites *eu versus outro*. Curiosamente a pele origina-se da mesma camada embrionária da qual se forma o sistema nervoso. Será então a pele uma parte exposta do sistema nervoso? Incontestavelmente, o tato é o sentido mais apurado nos primeiros momentos de vida de um indivíduo e só por isso apresenta-se como o estímulo primordial para o desenvolvimento psíquico, emocional, cognitivo, motor e social do mesmo.

O toque é uma das formas mais significativas de



Catarina Fernandes

Psicomotricista

***Existem vários tipos de toque e cada um deles desencadeia respostas distintas no nosso organismo.***

estabelecer contato e de expressar sentimentos. 'Um toque vale mais do que mil palavras!', será a adaptação que faço da conhecida expressão 'uma imagem vale mais do que mil palavras'. Faço-o, em plena consciência da importância que o toque tem na comunicação interpessoal. Aqui refiro-me à linguagem não verbal da qual o toque faz parte. Deveras, aquilo que se diz pesa tão pouco comparativamente à forma como se diz. Por isso, muitas vezes um simples abraço ou um aperto de mão pode 'dizer' mais do que qualquer palavra proferida.

Culturalmente, por vezes atribuímos uma conotação negativa ao toque. Consideramo-lo como uma invasão da privacidade e associamo-lo à sexualidade. Ocasionalmente abusamos na frequência e na intensidade do toque, o que pode tornar-se inconveniente e até rude. Porém, quando corretamente empregue, o simples toque é um momento mágico em que os seres se encontram, comunicam e partilham vínculos. Assim, torna-se imperativo entender os aspectos culturais, de conceito, de impressões pessoais e profissionais sobre o toque para que este seja um ato realizado com afetividade, comprometimento, ética e profissionalismo e entendido como tal.

Existem vários tipos de toque e cada um deles desencadeia respostas distintas no nosso organismo. A título de exemplo, refiro-me ao *toque agressivo versus o toque afetivo*. O primeiro, estimula a secreção de adrenalina pelas supra-renais que conseqüentemente coloca-nos em posição de ataque ou fuga. O coração acelera, a respiração fica mais intensa e a contração muscular é evidente. Já o segundo, estimula a libertação de endorfinas e oxitocina,

hormonas associadas ao amor, ao bem-estar e sentimentos de felicidade.

Indubitavelmente, a experiência tátil afetiva tem efeitos profundos sobre o organismo de qualquer indivíduo. Vários benefícios confirmam o toque como ferramenta eficaz para a promoção da saúde e do bem-estar. Sabe-se que o toque alivia o desconforto, minimiza a sensação de solidão; transmite amor, sentimentos de respeito, apoio, carinho, segurança e proteção. Um simples toque carinhoso estimula o nervo vago, reduz o cortisol promovendo um efeito calmante e consequente diminuição do stress; facilita a libertação emocional; comunica ideias e emoções de uma forma recíproca; estreita laços afetivos. O toque ativa a circulação e o sistema linfático ajudando na eliminação de toxinas e redução da pressão arterial. Pelo toque podemos (re)equilibrar o sistema energético de um indivíduo; É através do toque que assumimos o corpo e adquirimos consciência do mesmo. São vários os benefícios do toque, contudo, destaco o poder da comunicação que a arte de tocar transporta: tocar ‘verbaliza’ o desejo de ajudar e de envolver.

Muitos sistemas medicinais fazem uso do toque. A arte e a ciência de cuidar com recurso ao toque apresenta-se como uma mais valia na interação entre o profissional de saúde e o utente. Este toque surge em três dimensões: instrumental, relacional e energética. Na primeira, o toque associa-se à prestação de um serviço. Por exemplo, aquando do banho a um doente, quando um enfermeiro administra uma vacina, ou quando o obstetra avalia o perímetro abdominal de uma grávida. Na segunda, utiliza-se o toque como uma forma natural de estar e comunicar com o *outro*. A esta comunicação está inerente o amor, o toque com ternura e empático. Na dimensão energética, percebe-se o acto de tocar como um factor de cura através da partilha e canalização de energia cósmica.

Naturalmente, o desafio passa pela agregação das três dimensões num só

momento para cuidar da pessoa de uma forma integrada: *tocar* para fazer, estar, sentir, partilhar e curar!

O toque tem sido descorado pela sociedade atual fruto da evolução tecnológica. Uma cadeira que dá uma massagem *versus* um terapeuta; um painel eletrónico que nos dá as boas-vindas *versus* um indivíduo que nos recebe com um aperto de mão; a utilização desenfreada de computadores, telemóveis *versus* momentos presenciais de partilha entre amigos. Paradoxalmente existe uma tendência de trazer de volta a sensação do toque à tecnologia, como por exemplo os telemóveis com ecrã tátil. Não obstante, escapa-se o princípio mágico do contacto recíproco entre os indivíduos: toque



pele com pele *versus* pele com material sintético. Pretendo apenas alertar para o equilíbrio e para o (re)emergir do toque nas relações pessoais, sociais e profissionais. Urge pois redescobrir o toque como uma poderosa estratégia de humanização!

Saiba que um simples toque humano é um meio eficiente e ao alcance de qualquer um na promoção da sua qualidade de vida. Lembre-se que a arte de tocar autoriza a sua sobrevivência, bem como a sua sanidade e a estabilidade emocional. Assim sendo, o repto que lanço é que não tenha medo de tocar! Quando tiver vontade de abraçar alguém, abrace! E quando o fizer, faça -o com coração.

Catarina Fernandes

Psicomotricista

# Altas temperaturas



Enf.º Óscar Abreu

A temperatura média da Ilha da Madeira, ronda os 25°C no verão, mas nos últimos dias voltou a sentir-se temperaturas mais altas que por esta altura é habitual, coincidindo as mesmas com ventos quentes e a reincidência de incêndios.



Segundo a direção geral de saúde (DGS), não existe uma correlação entre o calor e o aumento da morbilidade nas pessoas, no entanto há alguns cuidados a tomar, principalmente nas crianças, idosos, e pessoas com doenças respiratórias crónicas.

No caso particular dos idosos, devemos incentiva-los a beber água mais frequentemente, não ingerir bebidas açucaradas ou alcoólicas e devem evitar as bebidas quentes, se não gosta de água, pode como alternativa oferecer geleias, ter em atenção a normal falta de apetite, confeccionando refeições mais leves e frescas, como saladas, legumes, verduras e frutas, evitar sair nas horas mais quentes do dia para evitar golpes de calor (entre as 11 e as 17 horas), o uso de protetor solar (para evitar queimaduras solares e absorção



de radiação UV), e no caso dos idosos que se encontram acamados, alternar a posição mais frequentemente, verificar regularmente o estado da pele e aparecimento de feridas, utilizar cremes hidratantes para a pele e incentivar à ingestão de líquidos.



Nos idosos é necessário prevenir as hipotensões, vigiando a sua tensão arterial, com uma ida ao centro de saúde ou farmácia.



E caso tenha alguma dúvida ou problema, não hesite em recorrer a um profissional de saúde para aconselhamento.



Telef.: 291 627 059

[www.gesto.pt](http://www.gesto.pt)

Estrada das Romeiras, 33 • 9325-048 Estreito de Câmara de Lobos